

Vegemite-toast med lav glykemisk indeks og kultursmør

En blodsukkervernlig australsk frokostklassiker med salt Vegemite på ristet lavkarbobrød med rikt kultursmør for vedvarende morgenenergi.

Forberedelse: 2 min

Tilberedning: 3 min

Totalt: 5 min

Porsjoner: 1

GL 1.8 / GI 35

Ingredienser

Choose bread with 5g or less net carbs per slice and at least 3g fiber lavkarbo
fullkornsbrødsiver

Grass-fed butter preferred for optimal nutrient profile kultursmør, myknet

Rich in B vitamins with negligible carbohydrates Vegemite gjærekstrakt

Instruksjoner

Step 1

Ta lavkarbobrødsivene ut av emballasjen og sjekk at de er friske. Hvis brødet har vært kjølt, la det komme nærmere romtemperatur for bedre ristingsresultat.

Step 2

Plasser begge brødskivene i brødristeren. Juster brødristeren til middels høy varme, da lavkarbobrød vanligvis krever litt lengre ristingstid enn vanlig brød for å oppnå optimal sprøhet.

Step 3

Rist brødet i 2-3 minutter til det er gyllent brunt og sprøtt i kantene. Lavkarbobrød bør ristes godt for å forbedre teksturen og fremheve de nøtteaktige smakene fra de tilsatte frøene og kornene.

Step 4

Ta forsiktig den varme toasten ut av brødristeren og overfør umiddelbart til en serveringtallerken. Brødet skal være sprøtt på utsiden samtidig som det beholder en litt mør innside.

Step 5

Mens toasten fortsatt er varm, smør 1 teskje myknet kultursmør jevnt utover hver skive, og la det smelte litt inn i brødoverflaten. Dette skaper et rikt basislag og bidrar til å moderere glukoseabsorpsjonen gjennom tilsatte sunne fettstoffer.

Step 6

Påfør et tynt, jevnt lag med Vegemite over den smurte toasten, bruk omtrent en halv teskje per skive. Start med mindre hvis du er ny til Vegemite, da den konsentrerte umamismaken er ganske intens. Smør fra kant til kant for konsistent smak.

Step 7

Server umiddelbart mens toasten fortsatt er varm og smøret er smeltet. For optimal blodsukkerregulering, vurder å kombinere med en proteinkilde som et kokt egg eller gresk yoghurt, eller nyt sammen med en kopp usøtet te eller svart kaffe.

Step 8

Spis bevisst og tygg grundig for å hjelpe fordøyelsen og la fiberinnholdet virke effektivt for å bremse glukoseabsorpsjonen. Denne frokosten vil gi vedvarende energi i 3-4 timer uten blodsukkerstigninger.